

HITRO IN PREPROSTO

MATEJA REŠ



Kisla repa za zimski čas

Še dobro, da se odnos do hrane spet vrača v stare tirnice. Da se repa dobro skisa, da je lepo snežno bela in ravno prav slana, je potrebno veliko izkušenj.

Kisla repa ima majhno energijsko vrednost, vendar zaradi vsebnosti prehranskih vlaknin daje občutek sitosti. Seveda pa moramo pri njeni pripravi varčevati z maščobo in/ali ocvirki.

Pri nakupu bodimo pozorni na dodatke za ohranjanje. Kisla repa mora biti bela, lepo mora dišati, biti mora okusna kar taka, brez dodatkov.

Če nam bo tedaj, ko se začne segrevati, v kleti ostalo še kaj kisle repe, je najbolje, da jo natlačimo v kozarce, zalijemo z repnico in pasteriziramo. To storimo v pasterizatorju ali pečici. Ko se temperatura vzpostavi na 85 °C, repo pasteriziramo še 65 minut.

Preselimo se za kuhinjski pult. Najprej postavimo kozarček repe na vidno mesto v hladilniku. Preprosto si lahko namažemo kruh z maslom in sirom, morda še čim, namesto kislih kumaric pa pokrijemo z malo kisle repe. Kisla repa, prelita z bučnim oljem in posuta s sesekljanim česnom pa je že preprosta, a učinkovit kulinarični tris.

Kislo repo poznamo v joti in podobnih enolončnicah ter dušeno s praženo čebulo in podmetom z moke. Jedi s kislo repo ni brez kumine, brinovih jagod in celega popra.

SOLATA IZ PRESNE KISLE REPE Z BUČNICAMI IN KOCKAMI OPEČENEGA KRUHA

- ♦ 2 dl kisle repe
- ♦ 4 žlice bučnih pečk, lahko tudi sončničnih ali orehov
- ♦ 4 kosi starega kruha
- ♦ 2 žlici oljčnega olja
- ♦ 2 stroka česna
- ♦ 4 žlice bučnega olja
- ♦ 100 g sira

Kislo repo natresemo na krožnike. Potresemo z bučnimi semeni. Kruh opečemo v opekaču za kruh ali suhi ponvi. Pokapljamo ga z oljčnim oljem in podrgnemo s strokom česna. Kruh razrežemo

na kocke. Česen tanko narežemo na rezine in posujemo po bučnih semenih. Potresemo s kockami kruha in prelijemo z bučnim oljem. Sir narežemo na manjše kocke in potresemo po solati.

Postrežemo.

Namig: Če nam česen na solati ni všeč, ga na kruh le natremo.

ENOLONČNICA S KISLO REPO, JEŠPRENJE IN LEČO

- ♦ 2 dl ješprenja
- ♦ 2 dl leče (ne oranžne razpolovljene)
- ♦ 5 dl kisle repe
- ♦ 2 stroka česna
- ♦ 1 srednje velika čebula
- ♦ 3 žlice olja ali ocvirkov z mastjo
- ♦ 5 brinovih jagod
- ♦ 1 žlička kumine
- ♦ sol
- ♦ poper v zrnju
- ♦ 2 lovorova lista
- ♦ 1 žlica moke

Lečo in ješprenj skupaj namočimo vsaj za 4 ure. Vodo odlijemo, prilijemo novo, dodamo lovor in kuhamo 30 minut, da se zrna napnejo in zmehčajo. Obenem posebej skuhamo tudi kislo repo, ki ji prilijemo malo vode, dodamo kumino in brinove jagode ter kuhamo 20 minut.

Čebulo olupimo in drobno sesekljam. Na ogreti maščobi počasi pražimo čebulo, medtem olupimo in sesekljam še česen ter ga dodamo čebuli. Pražimo toliko, da česen zadiši, dodamo žlico moke in mešamo, da se lepo razporedi in ne zažge. Zlijemo na kuhano mešanico leče in ješprenja, dodamo kislo repo in kuhamo vsaj še 10 minut, lahko več.

Tako pripravljeno enolončnico po potrebi zamrznemo. Tudi brez mesa je zelo polnega okusa. Ne moremo verjeti, da je mogoče s tako malo sestavinami pripraviti tako dobro jed.

Namig: Ključna za okus sta lepo počasi oprazena čebula in dodatek moke. Če imate z oprazeno moko težave, posezite po jedilnem škrobu. ■



ZA LEP VRT

BERNARDA STRGAR SCHULZ

Napotki za lažjo oskrbo vrta (1. del)

V prejšnjem članku o vrtu (2. št Družine) smo ugotovili, da je pravilno zasnovano osnovno ogrodje vrta, sestavljeno iz ograje, poti, žive meje, dreves in grmovnic, pogoj, da ima vrt skladen in urejen videz vse leto. Šele na osnovno ogrodje v vrt dodajamo cvetlične grede, zelenjavni vrt in preostale elemente. Pri tem moramo razmisliti, kje jih bomo umestili, ter o njihovi obliki in velikosti. Med njimi mora vladati tudi pravilno razmerje. Seveda pa moramo upoštevati tudi naravne danosti našega vrta, kot so kakovost zemlje, lega vrta glede na osončenost, arhitekturo hiše ter širše okolje. Za nameček pa je potrebno že vnaprej, pri sami zasnovi, razmisliti tudi o vzdrževanju vrta. Vrt je namreč živ organizem, ki se spreminja z letnimi časi in tudi z leti. Že na samem začetku moramo oceniti kakšno je naše znanje ter koliko časa in denarja smo pripravljeni nameniti za oskrbo vrta. Vsi si želimo imeti skladen in lep vrt, vendar lepega vrta brez pravilnega in rednega vzdrževanja pač ni. Lahko pa upoštevamo nekaj napotkov, ki nam bo to nekoliko olajšalo.

Najprej moramo oceniti, kakšne kvalitete je zemlja v našem vrtu. Težka, ilovnata zemlja zahteva več priprav na začetku. Izboljšati jo moramo z dodatki, kot je kompost (ta je najboljši), šota, pesek ali kaj podobnega, da jo naredimo bolj zračno in prepustno. Za razliko od težke zemlje pa lahka, peščena in odcedna tla zah-

tevajo več dela pozneje, predvsem poleti: zaradi zalivanja ter stalnega dodajanja komposta, da bi naredili zemljo bolj hranilno.

Če je vrt na izpostavljeni legi z močnimi vetrovi, ga je smiselno ograditi z visokimi živimi mejami, da bomo ustvarili nekoliko bolj zavetna rastišča za rastline v vrtu. Pri tem moramo vedeti, da živo mejo obrezujemo enkrat do dvakrat letno, odvisno od rastline. Pri izbiri žive meje pazimo, da posegamo po preizkušanih in za našo pokrajino značilnih rastlinah, kot so gaber, liguster, tisa, lovorikovec (za Primorsko in zaščitene lege) ter drugih, manj pa po modnih rastlinah, kot je npr. stožčasti ameriški klek (ljudsko cipresa), ki ne sodi v našo kulturno krajino.

Z izbiro vedno zelenih iglavcev se bomo izognili grabljenju listja jeseni, vendar pa bomo prikrajšani za lepe jesenske barve prenekaterih listavcev ter za spreminjanje dreves med letnimi časi.



V senčnih delih vrta, pod drevesi, živo mejo ter na zakisanih tleh trata ne bo uspevala, zato je bolj smiselno razmišljati o primerni pokrovni rastlini, ki bo prekrila tla na takih rastiščih. Na fotografiji pod drevesom prekriva tla lipica, Epimedium sp.

Foto: Bernarda Strgar Schulz

Pri določanju površine trate v vrtu je potrebno imeti pred očmi, da je lepa trata zahtevna in relativno draga za vzdrževanje. Potrebna je stalna košnja, dognojevanje, zalivanje v sušnih mesecih in drugo. V senčnih delih vrta, pod drevesi, živo mejo ter na zakisanih tleh trata ne bo uspevala, zato je bolj smiselno razmišljati o primerni rastlini (nizki grmovnici ali pokrovni trajnici), ki bo prekrila tla na takih rastiščih.

Toliko o oskrbi za začetek. Z napotki bomo nadaljevali v naslednjem članku o vrtu. ■

PO NARAVI DO STVARNIKA

IVAN ESENKO

Rožnati popotniki

Približno mesec dni se že v Sečoveljskih solinah zadržuje manjša jata velikih plamencev (Phoenicopterus ruber). Pojavljanje vrste velja pri nas za pravo redkost, zato ptice v tem krajinskem parku niso ostale neopažene. Tudi širši javnosti ne, za kar se je potrudila snemalna ekipa oddaje »O živalih in ljudeh« (TV Slovenija), ki je obiskala Sečoveljske soline in njihove zanimive zimske goste. Prvega plamenca so tu opazovali leta 2005, v naslednjih letih pa so se občasno pojavili tudi v manjših jatah. Ta čas se na solinskih lagunah zadržuje sedem teh ptic, tri odrasle in štiri mlade. Nekaj plamencev so krajši čas opazovali tudi v Strunjanu. O tem mi je povedal lokalni ljubitelj ptic, ki jato vsak dan opazuje.

Veliki plamenci so družabne ptice. Na svojih gnezdiščih se družijo v tisočglavih jatah in skupaj iščejo hrano v plitvinah rečnih izlivov, kjer se mešata sladka in morska voda. S svojimi posebej prilagojenimi kljuni, edinstvenimi v ptičjem svetu, precejajo iz blatnega dna drobne živali in alge. Zgornjo stran kljuna imajo pri tem obrnjeno navzdol, dolgonoge ptice pa med hranjenjem brodiijo po vodi ali cepetajo in s tem dvigajo drobne živali z dna. Njihova priljubljena hrana, solinski rakci, ki vsebujejo veliko karotenskih barvil, plamenca sčasoma značilno rožnato obarvajo. Tako obarvani so zato samo



odrasli, medtem ko so mladi sivo-beli. Posebej barviti so v letu, v kar sem se lahko prepričal tudi sam, ko sem jih opazoval v Sečoveljskih solinah. Pri nas so plamenci gostje v negnezditvenem času, ko se posamezne živali odpravijo v iskanju hrane tudi zelo daleč. Nam najbližja gnezdilna kolonija je ob izlivu reke Pad, največje pa so v Franciji in Španiji. Gnezdo iz mulja in blata zgradiata samec in samica, ki se pri valjenju enega samega jajca ves čas menjata. Družabno življenje teh ptic se prične že takoj, ko mladi zapustijo gnezdo. Vsi mladiči se namreč družijo in tako oblikujejo skupinski otroški vrtec, ki je lahko zelo številan.

Z velikim in malim plamencem sem se pred leti spoznaval v Keniji, kjer na obalah jezer Naivaša, Nakuru in

Baringo oboji prebivajo v tisočglavih jatah. Mali plamenci se prehranjujejo s hrano, ki jo najdejo na vodni gladini, medtem ko veliki pobirajo hrano z dna. Na ta način si vrsti delita isti življenjski prostor, ker si pri prehranjevanju nista tekmi. Vendar me je kljub »le nekaj« plamencem, ki sem jih danes opazoval, bolj prevzel dogodek na naši Obali. Vzpodbuden je in govori v prid večanju populacije teh ptic na naši celini. Bog ve, ali bo veliki plamenec morda kdaj gnezdil tudi pri nas?

Plamenci so zelo plahi, zato so se na solinski laguni zadrževali daleč na varni sredini najmanj 150 m od brega. Temu primerna je tudi kakovost fotografije, ki pa s solinarsko hišo v ozadju prepričljivo prikazuje kraj opazovanja. ■